

Согласовано

Заведующий

МБДОУ №25

/Семина М.С./

**МЕНЮ**

30 июня 2026 г.

Сад 12 часов

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г		
<b>Завтрак</b>								
2012	413	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	6,5	8,6	24,1	200	0,3
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	30	2,2	0,8	15	77	0
2012		МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10		8	0,1	73	0
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,1		8	32	0
<b>Итого</b>			<b>420</b>	<b>8,8</b>	<b>17,4</b>	<b>47,2</b>	<b>382</b>	<b>0,3</b>
<b>II Завтрак</b>								
2012	399	СОК	100	0,5	0,1	10,1	43	0,8
<b>Итого</b>			<b>100</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>10,1</b>	<b>43</b>	<b>0,8</b>
<b>Обед</b>								
2008	100	СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ И КУРОЙ	180	5	5	13,2	119	0,4
2012	304	ПЛОВ С КУРОЙ	180	9,9	13,3	31	284	0,6
2008	к/к	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	40	0,4	0,1	0,9	7	2,6
2008	402	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0,3		12,6	52	0,1
2008		ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,6	0,3	16,5	79	0
<b>Итого</b>			<b>620</b>	<b>18,2</b>	<b>18,7</b>	<b>74,2</b>	<b>541</b>	<b>3,7</b>
<b>Полдник</b>								
2008		ВАФЛИ	30	1	1,1	26,4	121	0
2008	401	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,2		13,4	55	0
<b>Итого</b>			<b>230</b>	<b>1,2</b>	<b>1,1</b>	<b>39,8</b>	<b>176</b>	<b>0</b>
<b>Ужин</b>								
2012	215	ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	9,8	13,3	4,6	179	0,2
2012		ГОРОШЕК ЗЕЛЕНый КОНСЕРВИРОВАННЫЙ	40	0,9	0,1	1,7	11	1,1
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,1		8	32	0
2008		ХЛЕБ БЕЛЫЙ	20	1,6	0,6	10,7	54	0
<b>Итого</b>			<b>410</b>	<b>12,4</b>	<b>14</b>	<b>25</b>	<b>276</b>	<b>1,3</b>
<b>Всего</b>				<b>41,1</b>	<b>51,3</b>	<b>196,3</b>	<b>1418</b>	<b>6,1</b>